



# Coma Pescado.

Sea inteligente. Seleccione bien.

Los mariscos son saludables para el corazón y el cerebro. Son bajos en grasas, altos en proteínas y ricos en nutrientes y los aceites omega 3.

Esta guía le ayudará a obtener beneficios de salud mientras le protege de los contaminantes que se encuentran en el pescado.



◀ Busque este símbolo.

## ¿Pesca usted en el estado de Washington?

Hay una advertencia en el estado por el mercurio.



- No coma el pikeminnow norteño.
- No coma róbalo boca grande y boca chico más de 2 veces al mes.

Averigüe sobre las advertencias de pescado locales en:

[www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

DOBLE AQUÍ



Para más información visite:

[www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

o llame gratis: 1-877-485-7316

Cómo se puede reducir sustancias tóxicas:

[www.ecy.wa.gov/Waste-Toxics](http://www.ecy.wa.gov/Waste-Toxics)

Disponible en formatos aptos para personas discapacitadas  
1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

DOH 334-096 March 2017 Spanish

DOBLE AQUÍ

GUÍA SALUDABLE DEL PESCADO

# ¿Pescando por los mariscos más seguros?



¿Está embarazada o piensa quedar en embarazo, está amamantando, o da de comer a los niños?

Use esta guía para ayudarle a escoger saludablemente para usted y su familia.

**SEGUROS  
PARA COMER  
2-3 COMIDAS  
POR SEMANA**



**SEGUROS  
PARA COMER  
1 COMIDA  
POR SEMANA**



**EVITE  
POR EL MERCURIO**



**Siga estos consejos para reducir la exposición al mercurio, los BPC, y otras sustancias tóxicas:**

- ♥ Anchoas
- ♥ Lubina/Róbalo Negra
- Pámpano
- Barbo (*Bagre o Barbudo*)
- Almejas
- Bacalao (*US Pacífico*)  
*(US Atlántico)*
- Cangrejo (*Azul, Rey, de la nieve*) (*US, CAN*)  
*(rey importado)*
- Cangrejo – Imitación
- Cangrejo de río  
*(importado de cría)*
- Platija/Lenguado
- ♥ Los Arenques
- ♥ Caballa (*enlatada*)
- ♥ Ostras
- Pollock/Palitos de pescado

- ♥ Salmón (*fresco, de lata*)
- ♥ Chinook (*Rey*)  
*(de la costa, AK)*
- ♥ Chum (*Dog, Keta*)
- ♥ Coho (*Silver*)
- ♥ de Cría\*
- ♥ Rosado (*Humpy*)
- ♥ Sockeye (*Rojo*)
- ♥ Sardinas (*Pacífico*)  
*(Atlántico)*
- Ostiones
- Camarón/Gambas  
*(US, CAN) (importados)*
- Calamar (*Mitre, Indian spp*)
- Tilapia
- ♥ Trucha
- Atún (*claro de lata*) (*al curricán/polo*) (*importado de palangre, red de cerco*)

Lubina/Róbalo Chileno

*(Chile) (Las Islas Crozet, Príncipe Eduardo y Marion)*

♥ Salmón Chinook  
*(Puget Sound)*

Croaker (*blanca, Pacífico*)

Halibut (*US Pacífico*)

Langosta (*US, CAN*)  
*(Caribeña importada espinosa)*

Mahi mahi  
*(importado de palangre)*

Rape

Pez de roca/Pargo rojo

*(pesca de arrastre – trawl-caught)*

♥ Pez sable/Bacalao negro

♥ Atún, Albacora  
*(fresco, blanco de lata)*  
*(WA, OR, CA al curricán/polo)*  
*(importado de palangre)*

Aleta amarilla  
*(importado de palangre)*



**¿Qué es una porción o comida?**

Una porción de mariscos o “comida” es como el tamaño y grosor de su mano, o 1 onza por cada 20 libras de su peso corporal.

**Un adulto de 160 lb. = 8 oz. / Un niño de 80 lb. = 4 oz.**

**Las mujeres EMBARAZADAS o que pueden quedar en embarazo, las que AMAMANTAN a sus hijos, y los NIÑOS NO deben comer:**

Caballa (*King Mackerel*)

Marlín (*importado*)

Reloj anaranjado/  
Reloj del Atlántico

Tiburón

Pez espada (*importado*)

Blanquillo (*Golfo de México, Atlántico del Sur*)

Atún filete

Aleta azul

Ojo grande

*(importado de palangre)*

♥ Más alto en ácidos grasos saludables tipo Omega-3

**TEXTO EN COLOR NARANJA:** Sobre-explotados, de cría, o pescados utilizando métodos dañinos para la vida marina

\* Información sobre salmon de cría:  
[www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon](http://www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon)

¿Los mariscos no están en la lista? Llame 1-877-485-7316